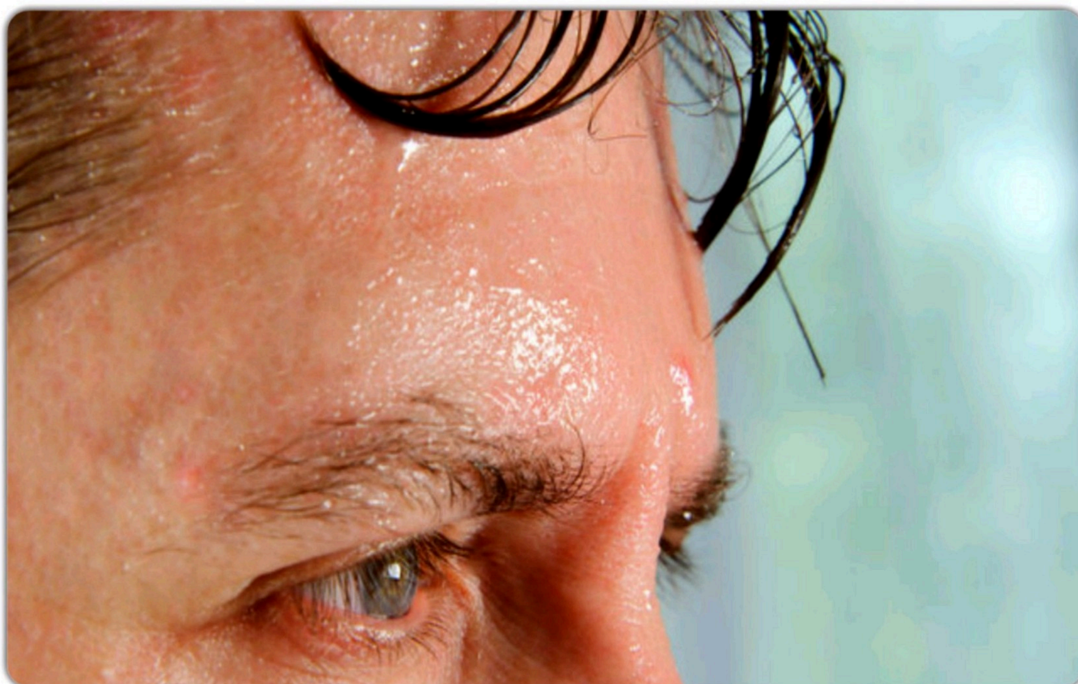
AWAT ACADEMY



ناونیشان:

(ئـارەقـەکـردن)

ئامادەکردنی:

(بصیر نوری نبی)

ناوەرۆك

ئارەقەکردن چییە؟ ....

چۆن ئارەقەکردن کاردەکاتە سەر جەستە؟ ....

ئارەقە ڕژێنی ئاکڕاین (Eccrine) ....

ئارەقە ڕژێنی ئەپۆکڕاین (Apocrine) ....

هۆکارەکانی ئارەقکردنەوە ....

کاریگەری ئارەق لەسەر پێست لایەنی باش ....

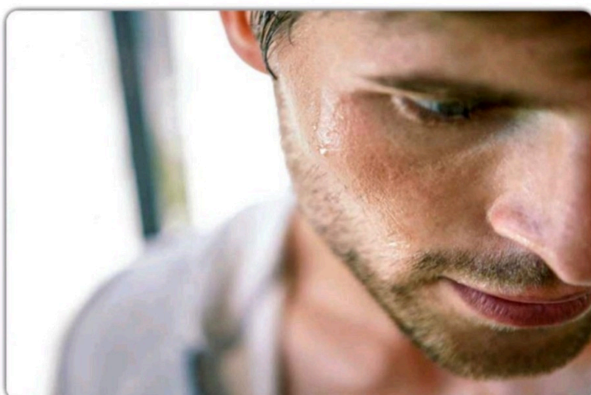
کاریگەری ئارەق لەسەر پێست لایەنی خراپ ....

ـ ئارەقەکردن چییە ؟

ئارەقکردن چالاکییەکی جەستەییە کە یارمەتی ڕێکخستنی پلەی گەرمی جەستە دەدات، هەروەها بریتییە لە دەرچوونی شلەیەکی سوێر لە ئارەقە ڕژێنەکانەوە، گۆڕانکاری لە پلەی گەرمای جەستەت، یان پلەی گەرمای دەرەوە، یان باری سۆزداریت دەتوانن ببنە هۆی ئارەقکردنەوە.

ئارەقکردن بە ڕێژەیەکی ئاسایی پرۆسەیەکی گرنگی جەستەیە، هەر دوو کرداری ئارەقکردنەوەی زۆر یاخود ئارەقنەکردنەوە دەکرێت کێشەبن بۆ جەستە، نەبوونی ئارەق لەوانەیە مەترسیدار بێت چونکە مەترسی لەسەر گەرمبوونی جەستە زیاد دەکات، ئارەقی زیادەش لەوانەیە لە ڕووی دەروونیەوە زیاتر زیانبەخش بێت وەک لە زیانی جەستەیی، باوترین ناوچەکانی ئارەقکردن لەسەر جەستە بریتین لە (ژێر باڵ، ڕووخسار، ناو لەپی دەست، ژێر پێ).

ناوەندە کۆئەندامی دەمار دەستدەگرێت بەسەر کرداری ئارەقکردنەوەدا، ئارەقکردنەوەش بەشێکە لە ناوەندە کۆئەندامی دەمار کە خۆی کاری خۆی جێبەجێ دەکات، بەبێ ئاگاداری تۆ، کاتێک کەش و هەوا گەرمە یان پلەی گەرمی لەشت بەرز دەبێتەوە بەهۆی وەرزشکردن یان تا، ئارەق لە ڕێگەی کونیلەکانی سەر پێست دەردەدرێت، ئەمە دەبێتە هۆی هێڵانەوەی جەستە بە شێداری و فێنک بوونەوەت بەهۆی بوون بەهەڵمەوە، زۆرینەی ئارەق بەهۆی ئاوەوە دروستدەبێت، بەڵام نزیکەی لە سەدا (١)ی ئارەقەکە بەهۆی خوێ و چەورییەوە دروستدەبێت.



چۆن ئارەقکردن کاردەکاتە سەر جەستە؟

جەستە نزیکەی سێ ملیۆن ئارەقە ڕژێن لە خۆ دەگرێت، کە بۆ دوو جۆری سەرەکی پۆلێن کراون ئەوانیش ئاکڕاین (Accrine) و ئەپۆکڕاین (Apocrine).

ئارەقە ڕژێنی ئاکڕاین (Eccrine)

ئارەقە ڕژێنی ئاکڕاین (Eccrine) لە هەموو شوێنێکی جەستە بوونی هەیە و دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی سووکە کێش و ئارەقی بێ بۆن

ئارەقە ڕژێنی ئەپۆکڕاین (Apocrine)

بەشێوەیەکی گشتی لە سەلکی مووی ئەم بەشانەی جەستە چڕدەبێیەوە وەک پێستی سەر و ژێر باڵ و بنڕان.

ئارەقە ڕژێنەکان بڕێکی زۆر زیاتر لەو ئارەقە بڵاودەکاتەوە کە هەڵگری بۆنێکی ڕوونن، بۆنەکە، کە بە بۆنی جەستە ناودەبرێت، درووستدەبێت کاتێک ئارەقە ڕژێنی جۆری ئەپۆکڕاین (Apocrine) لەکاردەکەوێت و تێکەڵ بە بەکتریاکانی سەر پێست دەبێت.

هۆکارەکانی ئارەقکردنەوە

ئارەقکردنەوە ئاساییە و بە شێوەیەکی بەردەوام لە ژیانی ڕۆژانەدا ڕوودەدات، هەرچۆنێک بێت، کۆمەڵێک هۆکار دەتوانن کرداری ئارەقکردنەوە زیاد بکەن:

بەرزی پلەی گەرمی

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی جەستە یان پلەی گەرمی ژینگەیی هۆکاری سەرەکین بۆ زیادبوونی ئارەق.



هەست و فشار

ئەم هەست و بارووددۆخانەی خوارەوە دەکرێت ببنە هۆی زیادبوونی ئارەق ئەوانیش بریتین لە (توڕەیی، ترس، شەرمنی، نیگەرانی، فشاری سۆزداری)



خواردن

لەوانەیە هەندێک جار ئارەقکردنەوە وەک وەڵامدانەوەیەک بێت بۆ ئەو خۆراکەی کە دەیخۆیت، ئەم جۆرە ئارەقکردنەوە پێشی دەگوترێت ئارەقکردنەوەی چەژەگۆپکەکان و دەتوانرێت بوروژێنرێت لەلایەن (خواردنی تیژ، خواردنەوە کافاینییەکانی وەک (سۆددە، قاوە، چای)، خواردنەوەی کحولی).



دەرمان و نەخۆشی

ئارەقکردنەوە لەوانەیە بەهۆی وەرگرتنی دەرمان یاخود نەخۆشییەکی دیاریکراوەوە بێت، وەک (شێرپەنجە، تا، یاخود دەرمانی کەمکردنەوەی تا، هەوکردن، کەمی ڕێژەی شەکر لە خوێندا، ئازار شکێنی وەک (Morphine)، ماددەی سڕکەر، هۆڕمۆنی دەستکردی سۆیرۆید، نەخۆشی ئازاری ناوچەیی ئاڵۆز، کە فۆڕمێکی دەگمەنی نەخۆشی درێژخایەنە کە لە قاچ و باڵدا ڕوودەدات)



نەمانی سوڕی مانگانە
گۆڕانی هۆڕمۆنەکانی وابەستە بە نەمانی سوڕی مانگانە دەکرێی هۆکاربێت بۆ درووستکردنی ئارەق، ئەو ئافرەتانەی کە سوڕی مانگانەیان بۆ هەمیشە کۆتایی دێت هەندێک جار هەست بە ئارەقکردنەوەیەکی زۆر دەکەن بە شەودا.

ڕێکخستنەکانی شێوازی ژیان بۆ ئارەقکردن
ئارەقکردنەوە بە شێوەیەکی ئاسایی ئاماژە نییە بە هەبوونی کێشەیەکی تەندروستی، دەتوانیت چەند هەنگاوێک بگریتەبەر بۆ ئەوەی خۆت ئاسوودەتر بکەیت و ئارەقی خۆت کەم بکەیتەوە:

- پۆشاکی ڕووناک بپۆشە کە ڕێگە بە پێستت دەدات هەناسە بدات
- لابردنی بەشێک لە پۆشاکەکەت کە هەست بە گەرما دەکەیت
- شۆرینی ئارەقە وشکبووەکەی سەر ڕووخسارت و جەستەت تاکوو هەست بە ئاسوودەی زیاتر بکەیت
- گۆڕینی ئەو پۆشاکەی کە ئارەقی پێوەیە بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی بەکتریا و هەوکردن.
- خواردنەوەی ئاو یان خواردنەوەی وەرزشی بۆ جێگرتنەوەی شلە و ماددە شیبووەوەکان لە ڕێگەی ئارەقەکردنەوەوە
- بەکارهینانی بەرهەمەکانی ژێرباڵ وەک بەرهەمی کەمکردنەوەی ئارەق و بۆنبرە بۆ کەمکردنەوەی بۆنی ئارەق و کۆنترۆڵکردنی ئارەق
- لابردنی ئەو خواردنانەی کە لە لیستی ڕێجیمەکەتدا هەن و دەبنە هۆی ئارەقکردنەوە
- ئەگەر نەخۆشییەک یاخود دەرمانێک بووە هۆی ئارەقکردنەوەیەکی بێزارکەر، قسە لەگەڵ پزیشکەکەت بکە دەربارەی چارەسەرێکی گونجاو

کێشەکانی ئارەقکردنەوە
ئارەقکردن لەوانەیە ئاماژە بە کێشەیەکی پزیشکی بکات ئەگەر لەگەڵ نیشانەی تر رووبدات، پزیشکەکەت ئاگادار بکەرەوە تا بزانێت ئەگەر ئەم نیشانانەت ئەزموون کرد:

ئازاری سنگ
سەرگێژخواردن
تەنگە نەفەسی
بەردەوام بوو لە هەناسەدان بۆ ماوەی درێژ بەبێ هۆکار
لەدەستدانی کێش بەهۆی ئارەقی زیادە ئاسایی نییە و هەروەها پێویستە لەلایەن پزیشکەوە پشکنینی بۆ بکرێت

کاریگەری ئارەق لەسەر پێست لایەنی باش

ئارەقکردنەوە چەندین سوودی گرنگی بۆ سەر پێست هەیە، پێستەکە بە شێداریی و فێنکی دەهێڵێتەوە، ڕاهێنانێکی باش و ئارەقکردنەوەیەکی ئاسایی وەک نیشانەی دژە پیربوون دەستیشانکراون، لەگەڵ ئەوەشدا یارمەتی لەناوبردنی بەکتریا زیانبەخشەکانی سەر پێست دەدات، هەرچەندە خاڵێکی دیکەش هەیە کە دەبێت لە بیرتبێت ئەویش ئەوەیە کە نابێت پاش ڕاهێنان ئارەق بۆ ماوەیەکی زۆر بە ڕووخسارەوە بمێنێتەوە، زۆر گرنگە کە دەم و چاوت بشۆیت بە نزیکی دوای ڕاهێنانەکەت، ئەگەر نا، تۆ مەترسی ئەوەت هەیە کە خۆت بخەیتە بەر کاریگەری خراپی ئارەقکردنەوە.

ئارەقکردنەوە بۆ پێست بەسوودە چونکە بەشێوەیەکی سروشتی دەبێتە هۆی لابردنی هۆکاری دروستبوونی زیپکەی کاتی پێگەشتن، پاش ئەنجامدانی وەرزشێکی باش، لەوانەیە خۆت نەشۆیت و ئارەقەکە نەسڕیت، یاخود ڕووخسارت ڕاستەوخۆ نەشۆیت، ئەگەر ڕێگە بە مانەوەی ئارەقەکە بدەیت لەسەر پێستت، ئەوا ئارەقەکە وشک دەبێتەوە، بەکتریا بڵاودەبێتەوە و پێستەکە پیس و چەور و دەبێت و دەبێتە هۆی دروستبوونی زیپکە.

کاریگەری ئارەق لەسەر پێست لایەنی خراپ

ئارەقکردنەوە دەتوانێت هەندێک مەترسی لەسەر پێست دروستبکات، کاتێک کە ئارەق دەکەیتەوە، جەستەت نەک تەنها ئاو لەدەست دەدات بەڵکو، چەوری و پێستی مردووش لە ڕێگەی کونیلەکان دێتەدەرەوە، ئەگەر ڕێوشوێنی ڕاست نەگیرێتە بەر بۆ پاککردنەوەی پێست، ئەوا زیپکە و پەڵەکان دەکرێت دروستببن و بێزارت بکەن، هەروەها ئارەقکردنەوە دەبێتە هۆی دەردانی ماددەی یوریا و ئەمۆنیا، کە بەشداری لە وروژاندنی پێستدەکات ئەگەر لەسەر پێست بمێننەوە.

سەرچاوەکان

https://mydermconsult.com/blog/what-effects-does-sweating-have-on-your-skin/

https://www.healthline.com/health/sweating

بۆردنی نوسەرانی ئینسایکلۆپیدیای زانیاری

سووپاس بۆ بینەربوونتان